

Senzația de picioare „obosite” sau „grele” este unul dintre simptomele cele mai frecvent menționate în stadiile incipiente de boală vasculară periferică. Această desemnare generală include o mare varietate de patologii, precum insuficienței venoase cronice, care pare a afecta până la 40% din populația țărilor dezvoltate. În România, una din trei persoane suferă de insuficiență venoasă cronică.

Insuficiența venoasă cronică este o afecțiune în care este afectată scurgerea normală a sângelui prin vene. Venele sunt vase de sânge care transportă sângele neoxigenat de la picioare către inimă. Deci, împotriva gravitației.

La rândul lor, venele normale au un sistem de valvule (să zicem ca o clapetă care se închide și se deschide), care direcționează sângele din venele superficiale spre cele profunde și apoi spre inimă. Dacă valvulele nu funcționează corespunzător, adică nu se închid, sângele se scurge înapoi în vene stagnând la nivelul picioarelor și în acest fel apare și senzația de “picioare grele”.

Simptome

- Senzație de „picioare grele”
- Gleznele se umflă și dor
- Pielea își modifică culoarea – inițial roșiatică, ulterior poate deveni maronie. Această culoare este determinată de fisura venelor și ieșirea sângelui în tesut
- Venele se dilată
- Umflarea picioarelor seara

Cauze

- Obezitatea
- Sarcină
- Insuficiență de fier, magneziu sau complexul de vitamine B în organism
- Nu bei suficientă apă!!
- Statul prelungit în picioare
- Ereditatea – istoricul familial de boală venoasă cronică
- Hipertensiunea arterială
- Sexul – Femeile (40%) sunt mai predispuse decât bărbații (25%)
- Sedentarismul
- Factorii de mediu (cald, frig)
- Menopauză
- Sporturi (atletism, haltere, lupte)
- Expunere la temperaturi ridicate
- Fumatul

Cum putem preveni?

1. Hidratează-te!

Apa este singurul lichid care te hidratează. Consumă cel puțin 2 litri de apă pe zi, dar în mod special un pahar cu apă la trezire. Cafeaua și alcoolul sunt diuretice. Așa că nu le includeți în cantitatea de lichide necesare zilnic. În momentul în care nu consumați suficientă apă, organismul începe să stocheze apa în spațiile extracelulare, iar pielea își pierde elasticitatea, instalându-se edemul sau umflarea țesuturilor.

2. Este de preferat să nu te expui la soare între orele 11 și 16, dacă suferi de insuficiență venoasă cronică. Razele ultraviolete dilată vasele de sânge, valvulele nu mai funcționează corespunzător, sângele stagnează în vene, iar gleznele se umflă și devin dureroase. Profită să înoți sau să mergi în apă.

3. Vara – sezonul fructelor și legumelor. Consumă legume și fructe. Ia-ți porția zdravănă de antioxidanți în fiecare zi, care ajută bineînțeles și la sistemul venos.

4. Evită să porți haine strâmte și/sau pantofi cu tocuri foarte înalte sau prea joase.

5. Seara menține picioarele la o poziție ridicată (pe un perete sau pe o pernă) timp de 30 minute. Aceasta facilitează întoarcerea venoasă și reduce edemul. Poți aplica și o cremă pe bază de heparină, cu efect antiinflamator și tonifiant.

6. Dacă folosești ciorapi medicali elastici. Nu uita că trebuie îmbrăcați dimineața înainte de a te da jos din pat și se scot seara. Ciorapii (medicinali) elastici compresivi sunt recomandați în tratarea insuficienței venoase cronice. Aceștia sunt de diferite lungimi și cu diferite grade de compresie. De aceea, trebuie să fie cumpărați la indicația unui medic specialist, în urma unui examen clinic.

7. O plimbare în parc cu bicicleta sau mișcări de pedalare la sol te pot ajuta.

8. Pacienții care suferă de insuficiență venoasă cronică trebuie să evite surse de căldură aplicate pe picioare, inclusiv epilatul cu ceară fierbinte.

9. Evită masajul în forță.

10. Nu uita că igiena picioarelor tale este mișcarea.

Dacă sunteți interesați de o anumită afecțiune pe care doriți să o dezbatem în numerele următoare, vă rog să-mi scrieți pe adresa de e-mail: eladaily@gmail.com

Elena Bălășoiu
kinetoterapeut
eladaily.wordpress.com